DOCUMENT RESUME

ED 383 513 RC 020 144

TITLE	Movin' On Up = Progreso, 1994-1995. A Newsletter for Migrant Farmworkers in Western New York State.
INSTITUTION	BOCES Geneseo Migrant Center, Geneseo, NY.
SPONS AGENCY	Department of Health and Human Services, Washington, D.C.
PUB DATE	[95]
NOTE	29p.
AVAILABLE FROM	BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building, Geneseo, NY 14454.
PUB TYPE	Collected Works - Serials (022) -- Guides - Non-Classroom Use (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; Spanish
JOURNAL CIT	Movin' On Up = Progreso; v1 n1-6 1995
EDRS PRICE	MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Career Planning; Careers; *Health Education; Higher Education; High School Equivalency Programs; Job Search Methods; *Job Training; Migrant Education; *Migrant Programs; *Migrant Workers; *Outreach Programs; Postsecondary Education; Program Descriptions
IDENTIFIERS	*New York (West)

ABSTRACT

This document consists of the first six issues (year 1) of a bilingual newsletter (English and Spanish) that provides information about available programs and services for migrant and seasonal farmworkers in New York State. The goal is to help migrant farmworkers achieve self-sufficiency and obtain permanent employment through job training opportunities and other support services. Newsletters focus on Movin' On Up, an outreach program in western New York State that assists migrant farmworkers with emergency needs; provides information on health, education, and other services; provides information on job training programs and available jobs; and conducts job search workshops. Other topics treated in this volume include profiles of Movin' On Up outreach workers, including numbers of free telephone hotlines to contact outreach workers; the status of collective bargaining legislation in New York; job search workshops and recognition of individuals who have completed the training; two programs that serve migrant and seasonal farmworkers--Rural Opportunities, Inc., and Farmworker Legal Services of New York, Inc.; numbers of free telephone hotlines for information on AIDS, drug abuse, GED, literacy, pesticides, and sexually transmitted diseases; guidelines for taking medication; the dangers of pesticides; social security benefits; profiles of farmworkers who have completed job training programs; how to look for a job; paying for vocational training or college; Earned Income Tax Credit; the Child Assistance Program; required immunizations for school-age children; a tribute to Cesar Chavez; the health hazards of tobacco; food stamps, food pantries, and the Women, Infants and Children food program; and good eating habits. (LP)

Movin' On Up

ED 383 513

A newsletter for migrant farmworkers in Western New York State

BOCES Geneseo
Migrant Center, Holcomb Building, 210, Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Volume 1, #1

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☑ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

R. Lynch

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

Welcome!

Movin' On Up is a program for farmworkers in Western New York. The Movin' On Up newsletter will bring news for you.

Call the hotline

You can call the Movin' On Up office free. Use the hotline, The number is: 1-800-245-5681.

What happens if I call the hotline?

"Migrant hotline, Jean speaking." That may be what you will hear if you call the free hotline. You might then say, "I'd like to talk to Gastón." Or "It has been raining since we came; we need some emergency food."

You can talk to someone on the hotline Monday through Friday between 8 am and 9 pm. At other times you can leave a message for us. If you give us a phone number we will return your call. Please be sure to give your telephone area code.

What does an outreach worker do?

Two outreach workers are now visiting in homes and camps. Watch for them. Here's how they can help:

• emergency needs - if you need food, clothing or housing help, call the hotline.

• information on health, education and other services - the outreach workers know where you can get help.

• job training and jobs - if you are not working or need help in looking for work at the end of the season, the outreach workers wish to help. If you want to learn new job skills, they will help you find a program.

• job skills workshops - the outreach workers are planning to teach skills to help you when you are looking for work. You can learn:

- where to look for work
- how to fill out applications,
- what to do in an interview, and
- other job search skills

Have you met Esmeralda Portillo?

Esmeralda Portillo serves Wayne County as an outreach worker for Movin' On Up. Esmeralda knows migrant work. She was born "on the stream" while her parents were working in Minnesota. Her family used to leave the Rio Grande Valley each year to work in Minnesota, Wisconsin, Michigan, New York, El Paso, and Kansas.

"I like trying to help other people anyway I can. Basically that's why I enjoy this job," she says. Esmeralda's office is in Newark with the Wayne-Finger Lakes Migrant Program.

Before coming to Movin' On Up Esmeralda worked for the Rushville Health Center. She has begun pre-nursing studies and would like to become a registered nurse.

You can call Esmeralda. Call: 587-2352 or 1-800-245-5681 (after 5 pm). She would like to hear from you.

RC020144

Prepared by the BOCES Geneseo Migrant Center for the Movin' On Up program, funded by the U.S. Department of Health and Human Services. The opinions expressed herein do not necessarily reflect those of HHS.

BEST COPY AVAILABLE

Progreso

BOCES Geneseo
Migrant Center,
Holcomb Bldg, 210
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Vol 1, #1

¡Bienvenidos!

PROGRESO es un programa para trabajadores del campo en el oeste del Estado de New York. La hoja informativa de PROGRESO le facilitará noticias.

Llame a la línea directa

Puede llamar gratis a la oficina de Progreso. Use la línea directa. El número es el 1-800-245-5681.

¿Qué pasa si llama a la línea directa?

"Línea directa migrante, habla Jean." Esto puede ser lo que oiga si llama a la línea directa gratis. Entonces puede decir, "Me gustaría hablar con Gastón." o "Ha estado lloviendo desde que llegamos, necesitamos alimentos urgentemente."

Puede hablar con alguien en la línea directa de lunes a viernes de 8 de la mañana a 9 de la noche. A otras horas puede dejarnos un mensaje. Si nos da un número de teléfono le devolveremos la llamada. Recuerde dejar el prefijo telefónico de su zona.

¿Qué hace el trabajaror-contacto?

Dos trabajadores-contacto visitan ahora casas y campos. Espere su visita. Así pueden ayudarle:

•Necesidades urgentes - Si necesita comida, ropa o ayuda de vivienda, llame a la línea directa.

• Información de asistencia sanitaria, educación y otros servicios - ellos saben cómo ayudarle.

• Entrenamiento y trabajos - Si no está trabajando o necesita ayuda para buscar trabajo al final de la estación, los trabajadores-contacto desean ayudarle. Si necesita adquirir nuevos conocimientos, ellos le ayudarán a encontrar un programa.

• Cursillos de cosas prácticas -Los trabajadores-contacto están planeando enseñar qué puede ayudarle a la hora de buscar trabajo. Puede aprender:

- dónde buscar trabajo,
- cómo rellenar formularios,
- qué hacer en una entrevista y
- otras cosas para buscar trabajo.

"Me gusta oír que la gente quiere cambiar. Es un desafío."
Gastón Torres

¿Conoce ya a Esmeralda Portillo?

Esmeralda Portillo cubre el Condado de Wayne como trabajadora-contacto de Progreso. Esmeralda conoce el trabajo de los migrantes. Nació "en el arroyo" mientras sus padres trabajaban en Minnesota. Todos los años su familia dejaba el valle del río Grande para trabajar en Minnesota, Wisconsin, Michigan, New York, El Paso y Kansas.

"Me gusta ayudar a otras personas todo lo que puedo. Por eso fundamentalmente es por lo que me gusta este trabajo," dice. La oficina de Esmeralda está en el Programa Migrante de Wayne-Finger Lakes en Newark.

Antes de llegar a Progreso, Esmeralda trabajaba en el Centro de Salud de Rushville. Ha comenzado a estudiar pre-enfermería y la gustaría ser enfermera.

Puede llamar a Esmeralda al 587-2352 o al 1-800-245-5681(despues de la cinco de la tarde).

Movin' On Up

A newsletter for migrant farmworkers in Western New York State

BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building, 210, Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Volume 1, #2

Mendez proposes new law

State Senator Olga Mendez has proposed a new law to help farmworkers in New York gain the right to engage in collective bargaining. Collective bargaining rights would mean that farmworkers could work as a group for better pay, hours, and job conditions. Mendez says, "My proposal would change farmworker conditions for the better and give them the human dignity, respect and basic labor rights to which they are entitled."

> *"My proposal would change farmworker conditions for the better and give them the human dignity, respect and basic labor rights to which they are entitled."*
>
> Olga Mendez

Torres gives job search workshops

During July and August Gastón Torres visited labor camps to present workshops on job search skills. Workers in three camps in Ontario County completed workshops. They learned about entry level jobs and wrote their own fact sheets. They also practiced job interviews.

Gastón is an outreach worker for the Movin' On Up project. He will be giving more workshops soon. Esmeralda Aguilera will conduct workshops in Wayne County. You can call Gastón or Esmeralda to talk about job skills.

Gastón: 1-800-245-5681

Esmeralda: 315-587-2352 or
1-800-245-5681 (after 5 pm)

These workers received certificates for job workshops:

Jacinto Aguilar
Francisco Bravo López
Eleazar Carranza
Gustavo M. Cruz
Juan Flores
Domingo Manuel Francisco
Fidelino Gonsales
Justino Gonzalez
Domingo José
Delfino López
David Marquez
Margarito Marquez
Pascual Martinez
Roberto Montanez
Juan M. Moran
Bernardo Ortiz Roblero
Benito Perez
Hilario Perez
David Quizar
Pablo Ramos
José Luis Rodrigues
Diego Santos
Juan Antonio Soto
Agusto Tomas
Luis Trejo Trejo
Martin Trejo
David Velasquez
Egolberto Velasquez

Prepared by the BOCES Geneseo Migrant Center for the Movin' On Up program, funded by the U.S. Department of Health and Human Services. The opinions expressed herein do not necessarily reflect those of HHS.

Progreso

BOCES Geneseo
Migrant Center,
Holcomb Bldg. 210
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Vol 1, #2

Méndez propone nueva ley

La senadora del estado Olga Méndez ha propuesto una nueva ley para ayudar a los trabajadores del campo en New York a tener el derecho a participar en las negociaciones colectivas. El derecho a las negociaciones colectivas significaría poder trabajar como grupo para mejorar salarios, horarios y condiciones de trabajo. Méndez dice, "Mi propuesta mejoraría las condiciones del trabajador del campo y les daría la dignidad humana, el respeto y los derechos de trabajo que se merecen."

> *"Mi propuesta mejoraría las condiciones del trabajador del campo y les daría la dignidad humana, el respeto y los derechos de trabajo que se merecen."*
> Olga Mendez

Torres da seminarios de cómo buscar trabajo

En julio y agosto Gastón Torres visitó campos de trabajo para presentar cursillos de cómo buscar trabajo. Trabajadores de tres campos en el condado de Ontario hicieron los cursillos. Aprendieron sobre trabajos a nivel de entrada y completaron sus formularios. También practicaron entrevistas de trabajo.

Gastón es el trabajador-enlace del proyecto "Movin' on up". Dará más cursillos pronto. Esmeralda Aguilera ofrecerá cursillos en el condado de Wayne. Puede llamar a Gastón o a Esmeralda para hablar de destrezas en el trabajo.

Gastón: 1-800-245-5681

Esmeralda: 315-587-2352 ó
1-800-245-5681 (despues de la cinco de la tarde)

Gastón:
1-800-245-5681

Esmeralda:
315-587-2352 ó
1-800-245-5681
(despues de la cinco de la tarde)

Estos trabajadores recibieron certificados por los cursillos:

Jacinto Aguilar
Francisco Bravo López
Eleazar Carranza
Gustavo M. Cruz
Juan Flores
Domingo Manuel Francisco
Fidelino Gonsales
Justino Gonzalez
Domingo José
Delfino López
David Marquez
Margarito Marquez
Pascual Martinez
Roberto Montanez
Juan M. Moran
Bernardo Ortiz Roblero
Benito Perez
Hilario Perez
David Quizar
Pablo Ramos
José Luis Rodrigues
Diego Santos
Juan Antonio Soto
Agusto Tomas
Luis Trejo Trejo
Martin Trejo
David Velasquez
Egolberto Velasquez

Winning with risks!

Are you the sort of person who takes risks? Not foolish risks:

- Not seeing if the car will go 100 mph.
- Not having sex without protection

Those are not the risks we are talking about. With those risks, there is no possible gain. We are talking about GOOD RISKS - the sort that might make you grow.

A risk is a risk. In taking one you may fail. You may be turned down. But, you may also have a chance to ...

- Try something new
- Make a new friend
- Learn a skill

In fact, you may win!

Programs serve farmworkers

Some programs have been set up to serve migrant and seasonal farmworkers. Here are two:

Rural Opportunities, Inc. serves migrant and seasonal farmworkers throughout New York State. Rural Opportunities can:

- provide training for workers
- help with emergency needs

Phone: 1-800-888-6770

In Western New York, Rural Opportunities has offices in Albion, Alton, Fulton, Batavia and Rochester.

Farmworker Legal Services of New York, Inc. provides legal services in such areas as:

- wage disputes
- illegal evictions
- poor housing

Phone: 716-325-3050

Farmworker Legal Services is located at 87 N. Clinton Avenue, Rochester, NY 14604.

You can call 800 numbers FREE and talk to trained people.

800 HOTLINE numbers

Sometimes you need to know something in a hurry. You can call these 800 numbers FREE and talk to trained people. Some hotlines have two numbers, one for Spanish speakers and one for English. On the other lines you may ask for a Spanish speaker.

Free Hotlines:

AIDS
1-800-342-2437 (English)
1-800-344-7432 (Spanish)
You can get facts about HIV and AIDS.

DRUG ABUSE
1-800-662-4357 (English)
1-800-662-9832 (Spanish)
You can get facts about drugs and find out where to get help.

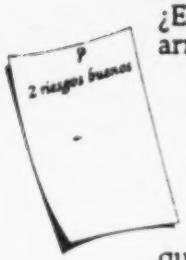
GED **1-800-626-9433**
You can find out where to take GED classes.

LITERACY **1-800-228-8813**
You can find out where to get help to learn to read better.

PESTICIDES **1-800-858-7378**
You can get facts about a pesticide if you know its name.

SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES (STDs) **1-800-227-8922**
You can find out how to prevent and treat STDs.

Arriesgándose



¿Es usted la clase de persona que se arriesga? No riesgos tontos como:

- Probar si su auto alcanza las 100 millas por hora.
- Tener relaciones sexuales sin protección.

Esoa no son los riesgos de los que estamos hablando. Con esos riesgos, no hay éxito posible. Estamos hablando de BUENOS RIESGOS. La clase de riesgos que le permiten progresar.

Un riesgo es un riesgo. Al arriesgarse puede fracasar. Puede ser rechazado. Pero, puede que tenga la oportunidad de ...

- probar algo nuevo
- hacer una nueva amistad
- aprender un oficio.

De hecho, puedes triunfar!

Programas para trabajadores del campo

Se han preparado algunos programas para servir a los trabajadores del campo migrantes y temporeros. Aquí están dos de ellos:

Oportunidades Rurales, Inc. para trabajadores del campo migrantes y temporeros en el Estado de New York. Oportunidades Rurales puede:

- Ofrecer entrenamiento para tra bajadores
- Ayudar en emergencias.

Número de teléfono: 1-800-888-6770

En el oeste de New York, Oportunidades Rurales tiene oficinas en Albion, Alton, Fulton, Batavia y Rochester.

Servicios Legales del Trabajador del Campo de New York, Inc. ofrece servicios legales en áreas como

- disputas salariales
- desahucios ilegales
- condiciones precarias de vivienda.

Teléfono: 716-325-3050

Los Servicios Legales del trabajador del campo están localizados en el 87 N. Clinton Avenue, Rochester, NY 14604.

Números de teléfono directos con 800

A veces necesita saber algo rápidamente. Puede llamar GRATIS a estos números que comienzan con 800 y hablar con personas cualificadas. Algunas líneas directas tienen dos números, uno para los que hablan español y otro para los que hablan inglés. En las otras líneas, puede preguntar por alguien que hable español.

NÚMEROS DIRECTOS GRATIS

SIDA **1-800-342-2437 (inglés)**
1-800-344-7432 (español)
Puede obtener información sobre HIV y SIDA.

ABUSO DE DROGAS
1-800-662-4357 (inglés)
1-800-662-9832 (español)
Puede obtener información sobre las drogas y dónde encontrar ayuda.

GED **1-800-626-9433**
Puede enterarse dónde tomar las clases de GED.

LECTURA Y ESCRITURA*
1-800-228-8813
Puede enterarse dónde encontrar ayuda para aprender a leer y escribir mejor.
* También puede aprender a hablar inglés mejor.

PESTICIDAS **1-800-858-7378**
Puede conseguir información sobre un pesticida si sabe el nombre.

Enfermedades Transmitidas Sexualmente (STDS) 1-800-227-8922
Puede enterarse cómo prevenir y tratar STDs.

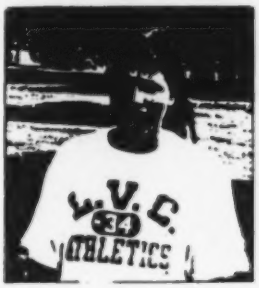
Puede llamar GRATIS a estos números que comienzan con 800 y hablar con personas cualificadas.

Movin' On Up

A newsletter for migrant farmworkers in Western New York State

BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building, 210, Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Volume 1, # 3



Elibar Masariegoz

Goals:

Wayne County	
Juan Rojo	2
Caesar Trejo	1
Enrique Trejo	2
Ontario County	
Elibar Masariegoz	2

Wayne County - 5 Ontario County - 2

Wayne County farmworkers beat Ontario County workers 5-2 in their first soccer match of 1994. Saturday, September 11, the Ontario county team traveled to Sodus High School to play Wayne County. Both teams played hard. One Ontario point came on a penalty kick. "We made some mistakes in defensive strategy," said Gastón Torres, Outreach Worker, who played with the Ontario team. "But I believe that in the upcoming re-match Wayne County will not have the same opportunities to score." Esmeralda Aguilera, Wayne County Outreach Worker, reports that the Wayne County team is eager to meet the team from Ontario County again.

Wayland workers plan to settle out

Several farm workers in Wayland, New York, have decided to look for work year-round in upstate New York. Outreach Worker Gastón Torres recently gave job search training in the Blue Eagle Camp. Five workers completed that training, including:

Clayton Clark
Lawrence Jackson
Frankie Moore
Jeudima Jean
Jean Valerice

Michael Clement from Rural Opportunities, Inc. then helped two workers complete skills tests. These workers plan to take further training for jobs.

Be careful with medicine

"Lidia, give me some of that stuff the doctor gave you. My throat hurts now too."

Have friends or family members asked you for medicine?

Be careful!

The medicine the doctor gave you is for you! No one else! It could hurt your friend to take your medicine.

BE CAREFUL WITH MEDICINE:

- Follow the directions on the medicine
- Take the right amount at the right time.
- If the doctor says to take all the medicine, take all of it. Do not stop when you feel better.

Prepared by the BOCES Geneseo Migrant Center for the Movin' On Up program, funded by the U.S. Department of Health and Human Services. The opinions expressed herein do not necessarily reflect those of HHS.

020144

Progreso

BOCES Geneseo
Migrant Center,
Holcomb Bldg, 210
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Vol 1, #3

Trabajadores de Wayland planean quedarse

Varios trabajadores del campo en Wayland, New York, han decidido buscar trabajo para todo el año en el estado de New York. Recientemente, el trabajador-contacto, Gastón Torres, ofreció clases de entrenamiento para buscar trabajo en el campamento Blue Eagle. Cinco trabajadores completaron el entrenamiento, incluyendo:

Clayton Clark
Lawrence Jackson
Frankie Moore
Jeudima Jean
Jean Valerice

Después, Michael Clement de Rural Opportunities, Inc. ayudó a dos trabajadores a completar exámenes de destrezas. Estos trabajadores tienen planes de seguir entrenandose para otros trabajos.

Condado de Wayne - 5 Condado de Ontario - 2

Los trabajadores del campo del Condado de Wayne vencieron a los del Condado de Ontario 5 - 2 en su primer partido de fútbol de 1994. El sábado, 11 de septiembre, el equipo del condado de Ontario viajó hasta la escuela secundaria de Sodus para jugar contra el condado de Wayne. Ambos equipos jugaron duro. Uno de los tantos de Ontario fue un tiro de penalty. "Hicimos algunos errores en la defensa," dijo Gastón Torres, el trabajador-contacto, que jugó con el equipo de Ontario. "Pero creo que en el partido de vuelta el condado de Wayne no tendrá las mismas oportunidades para marcar." Esmeralda Aguilera, Trabajadora-contacto del condado de Wayne, informa que el equipo del condado de Wayne esta deseando enfrentarse con el del condado de Ontario una vez más.

Cuidado con las medicinas

"Lidia déme un poco de eso que le recetó el médico. A mí también me duele la garganta."

¿Amigos o parientes le han pedido alguna vez de su medicamento?

¡Tenga cuidado!

Lo que el médico le recetó es sólo para usted. ¡Para nadie más! Su amigo se podría hacer daño tomando su medicamento.

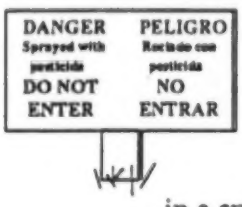
TENGA CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS:

- Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Tome la cantidad exacta a la hora precisa.

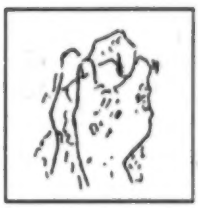
- If you need your medicine every day, ask your doctor for more when you run out.
- Learn the name of your medicine. Your medicine may look just like a different medicine.
- Never share medicine.

Pesticides can hurt you

If you must work where fields have been sprayed:

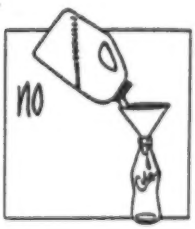


- check with the boss and watch for signs to be sure fields are safe. Don't work in a field that is being sprayed!
- wear protective clothing
- do not eat, drink or smoke in a sprayed field
- when you leave a sprayed field, wash your hands before eating or smoking
- wash work clothes separately



At home:

- teach children to wash fruits and vegetables from the fields
- keep all pesticide containers away from children. Empty or full, they are dangerous.



- Don't use empy pesticide containers for food or drinking water.
- don't put pesticides in unmarked containers or in food or drink bottles!

REMEMBER: Pesticides can hurt and even kill you!

Check Social Security Benefits

Social Security gives monthly benefits for people who have worked a certain number of years and are ready to retire, or are disabled.

How does the Social Security system work?

- taxes are taken out of your salary during the years you work
- you earn credits toward collecting Social Security
- after about ten years of work you become eligible for Social Security benefits when you retire (at age 62 or 65)

How much money you get depends on:

- when you were born
- the type of benefits you are applying for
- how much money you've earned in the years you've worked

What happens if you don't have Social Security taxes taken under your number?

- you won't earn Social Security credit for your work
- you won't receive benefits when you're eligible, or your bene fits will be lower

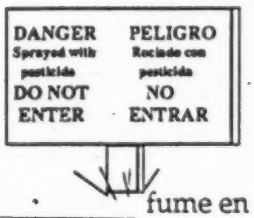
Remember:

- make sure your Social Security record shows your correct name
- you can get an estimate of your future benefits by filling out form SSA-7004 (call 1-800-772-1213 for the free form).

- Si el médico manda acabar el medicamento, termínelo, no pare de tomarlo cuando se sienta mejor.
- Si necesita tomar el medicamento todos los días, pídale más al médico cuando lo termine.
- Aprenda el nombre del medicamento. Su medicamento puede pare cerse a otro completamente diferente.
- No comparta medicamentos nunca.

Los pesticidas pueden hacerle daño

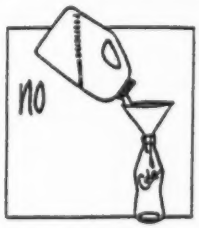
Si debe trabajar en campos que han sido fumigados:



- Pregunte a su jefe y mire las señales para asegurarse que está fuera de peligro. ¡No trabaje en un campo que está siendo fumigado!
- use ropa protectora,
- no coma, beba ni fume en un campo fumigado,

- cuando salga del campo fumigado, lave las manos antes de comer o fumar,
- lave la ropa de trababajo por separado.

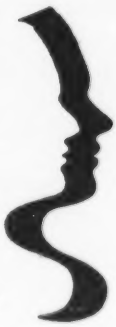
En casa:



- enseñe a los niños a lavar las frutas y los vegetales del campo,
- mantenga fuera del alcance de los niños los envases de pesticidas. Vacios o llenos, son peligrosos,
- no use envases vacios de pesticidas para alimentos o agua de beber,
- no ponga pesticidas en envases sin marcar o en botellas de alimentos o bebidas.

RECUERDE : Los pesticidas pueden hacer daño e incluso matar.

Los beneficios de la Seguridad Social



La seguridad social concede beneficios mensuales a personas que han trabajado un cierto número de años y están listos para retirarse o estén incapacitados.

¿Cómo funciona el sistema de la Seguridad Social?

- del salario le sacan los impuestos durante los años que está tra bajando,
- gana crédito para cobrar la Seguri dad Social,
- después de que tenga 10 años de trabajo es elegible para los beneficios de la Seguridad Social cuando se retire (a los 62 ó 65 años)

La cantidad de dinero que reciba depende de:

- Cuándo haya nacido,
- el tipo de beneficios que solicite o
- cuánto dinero haya ganado en los años de trabajo.

¿Qué pasa si no le sacan impuestos de la Seguridad Social bajo su número?

- no gana créditos de la Seguridad Social por su trabajo,
- no recibirá beneficios cuando sea elegible o, sus beneficios serán más bajos.

Recuerda:

- asegúrese de que los papeles de la Seguridad Social tienen su nombre correcto
- para un cálculo aproximado de los beneficios rellène el formulario SSA-7004 (pida uno gratis, llamando al 1-800-772-1213)

Movin' On Up

A newsletter for migrant farmworkers in Western New York State

BOCES Geneseo Migrant Center,
Holcomb Building, 210,
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Volume 1, #4

Metal Trades Graduate - Theresa Anthony

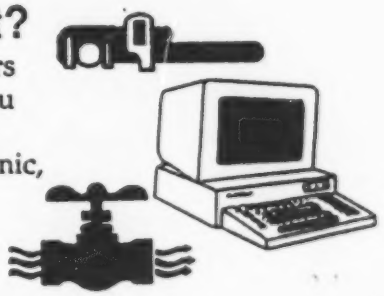
"I really do enjoy the new trade. Whatever you weld you get to see the results," says Theresa Anthony. Theresa has just finished a five-month metal trades course at the BOCES vocational center in Stanley, New York.

A single mother with four children, she needs a good job. She needs to be able to pay for child care while she works. A minimum wage job will not be enough.

Last summer JTPA (Job Training Partnership Act) said JTPA could pay for her training. She was to choose the field. Theresa thought about the job training that BOCES offers. Many Licensed Practical Nurse (LPN) jobs are open now. BOCES had two LPN programs, one 10-month course and one 18. Those are good programs for many people, but Theresa could not do either one. The eighteen-month program was too long. She needed a job sooner. The ten-month program took more than eight hours a day. She would not have enough time for her four children. She looked at other programs and job listings in the paper. She chose the metal trades.

(continued on page 2)

What sort of job do you want?



What do you want to be doing five years from now? What sort of job do you want? You have an idea? Good!

Let's say you want to be an auto mechanic, or a plumber.

- What kind of training do you need?
- How long is the training?
- Where can you get it?
- What will it cost?

Maybe you can get training in more than one way. Some mechanics learn on the job. Some go to night school and work during the day. Also, some attend private schools. Others go to state or county vocational classes. One school may cost much more than another.

Find out more about the job you are thinking about. Check newspaper ads to see if employers are now looking for workers in the field. You can ask counselors at the schools that give training. Ask other people who already have these jobs.

- Are these good jobs?
- Will there be jobs ready after the training?
- What will the job pay?

Good, this is the start of your job plan. When you begin training, keep your plan in mind. You will want to learn more about the job as you train.

Prepared by the BOCES Geneseo Migrant Center for the Movin' On Up program, funded by the U.S. Department of Health and Human Services. The opinions expressed herein do not necessarily reflect those of HHS.

020144

BEST COPY AVAILABLE

Progreso

BOCES Geneseo
Migrant Center,
Holcomb Bldg. 210
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Vol 1, #4

Graduada en el ramo del metal - Theresa Anthony

"Me gusta mucho este nuevo oficio. Uno puede ver los resultados después de soldar algo," dice Theresa Anthony. Theresa acaba de terminar un curso de cinco meses en el ramo del metal en el centro vocacional de BOCES en Stanley, New York.

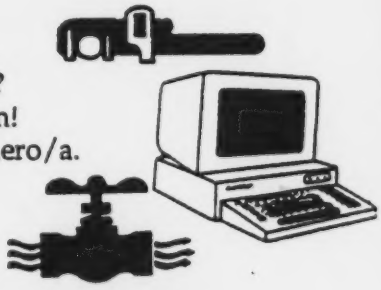
Madre soltera de cuatro niños, necesita un buen trabajo. Necesita poder pagar por el cuidado de los niños mientras trabaja. Un empleo con salario mínimo no sería suficiente.

El verano pasado JTPA (Job Training Partnership Act) le dijo que podía pagar por su entrenamiento. Ella tenía que escoger el campo. Theresa pensó en el entrenamiento que Boces ofrece. Hay muchos trabajos para Enfermeras (Licenced Practical Nurse-LPN.) BOCES tenía dos programas para LPN, uno de 10 meses y otro de 18. Esos son buenos programas para muchas personas, pero Theresa no podía hacer ninguno de ellos. El programa de 18 meses era muy largo. Necesitaba un trabajo pronto. El programa de 10 meses requería más de 8 horas al día. No tendría bastante tiempo para sus cuatro niños. Miró otros programas y otros empleos en el periódico. Escogió oficios del metal.

Finalizar el curso en el ramo del metal no fue fácil. Las clases

(Página 2)

¿Qué clase de trabajo quiere?



¿Que quiere estar haciendo dentro de 5 años? ¿Qué clase de trabajo quiere? ¿Tiene una idea? ¡Bien!

Digamos que quiere ser mecánico/a o fontanero/a.

- ¿Qué clase de entrenamiento necesita?
- ¿Cuánto dura el entrenamiento?
- ¿Dónde lo toma?
- ¿Cuánto le costará?

Quizás haya más de una manera de conseguir entrenamiento. Algunos mecánicos aprenden en el trabajo. Otros asisten a clases nocturnas y trabajan durante el día. Otros asisten a escuelas privadas y otros van a clases vocacionales del estado o del condado. Una escuela puede costar mucho más que otra.

Infórmese sobre el trabajo que tiene en mente. Lea los anuncios del periódico y entérese si las empresas están buscando empleados en ese campo. Puede preguntales a los consejeros en las escuelas dando el entrenamiento. Pregunte a personas que ya tienen esos trabajos.

- ¿Son buenos esos trabajos?
- ¿Habrá trabajos disponibles después del entrenamiento?
- ¿Cuál es el sueldo?

Bien, éste es el comienzo de su plan de trabajo. Cuando comience el entrenamiento, tenga su plan en la mente. Querrá saber más cosas sobre el trabajo a medida que se entrena.

Pregunte a personas que ya tienen esos trabajos. ¿Son buenos esos trabajos? ¿Habrá trabajos disponibles después del entrenamiento?

Theresa Anthony

(continued from page 1)

Completing the metal trades course was not easy. The course was 9 am - 2:45 pm five days a week. She took all four children to day care, then picked them up at the end of the day. She learned that she would need to buy steel-toed boots, safety glasses and tools. JTPA helped with those expenses. During the course Theresa broke her ankle. On crutches, she could not run some of the machines. But she went to class anyway. Then her car broke down. She had no car to take the children to day care and pick them up at school. She and the children walked the mile there and back.

But the metal trades work was exciting. She learned about preparing metal, welding and machining. She learned about measuring, grinding down, using a computer, safety methods. Theresa particularly likes to weld and is now looking for work as a welder.

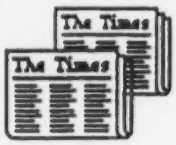
If you can not find a job, go back to school, finish your schooling. If you do not have a trade you are not going to find a job."
Theresa Anthony

In August Theresa also took the Civil Service test for becoming a developmental aide trainee. Gastón Torres, Outreach Worker with Movin' On Up, knew about her need for work. He called Theresa about the test and sent her a book to study. She made a very high score. As a developmental aide trainee she might work with disabled people. These jobs pay well. She is waiting to see if jobs will open in this field.

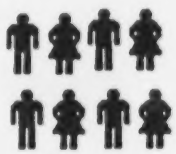
Theresa has two possible careers. She is looking for work to support her family. What would she tell others about her career search? *"If you can not find a job, go back to school, finish your schooling. If you do not have a trade you are not going to find a job,"* says Theresa.

Looking for a job

My friend checks the newspaper ads each day to find a job. If he does not see a job for him, he says there are no jobs.

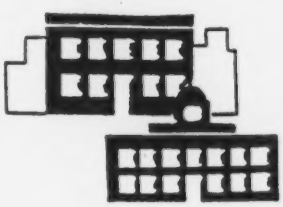


But only 15% of jobs show up in ads, the rest are "hidden." If you need a job, check those ads. Also check with your state employment/ job service center - the service is free. Then look for the "hidden" jobs. Check these job sources:



• Family, friends, and anyone you know who is working - many (48%) of jobs are found this way.

• HELP WANTED signs - be ready to fill out an application and interview.



• Company's personnel office - will have job listings for the entire company.

• Schools, colleges, hospitals - often have "hidden" jobs.

When you visit an employer DO NOT ask, "Are you hiring?" Politely ask to fill out an application. Then your application will be ready when the employer needs help.

Remember, you may need to apply at many employers before you find a job. Do not apply at only two or three and then wait. Keep applying.

BEST COPY AVAILABLE

Theresa Anthony

(viene de la página 1)

eran de 9 am - 2:45 pm, cinco días a la semana. Llevaba los niños a la guardería y los recogía al final de la jornada. Se enteró que tenía que comprar botas con puntera de acero, gafas de protección y herramientas. JTPA le ayudó con los gastos. Durante el curso, Theresa rompió un tobillo. En muletas no podía operar algunas de las máquinas. Pero de todas formas, asistió a clases. Después, su auto se rompió. No tenía auto para llevar a los niños a la guardería ni para recogerlos de la escuela. Ella y los niños caminaron la milla de ida y vuelta.

Pero los trabajos en metal eran apasionantes. Aprendió a preparar el metal, a soldar y a trabajar a máquina. Aprendió a medir, a limar, a usar una computadora y métodos de seguridad. A Thesera le gusta soldar y ahora está buscando trabajo de soldadora.

En agosto Theresa tomó el examen de Servicio Social para ser una ayudante de entrenamiento de desarrollo. Gastón Torres, trabajador-contacto de "Progreso" sabía que Theresa necesita un trabajo. La llamó para el examen y le mandó un libro para estudiar. Sacó una nota muy alta. Como ayudante de entrenamiento de desarrollo puede que trabaje con personas minusválidas. Estos trabajos pagan bien. Está esperando la apertura de trabajos en este campo.

Theresa tiene dos posibles carreras. Está buscando trabajo para sostener a su familia. ¿Qué le diría ella a otros sobre su búsqueda de trabajo? *"Si no puede encontrar un trabajo, vuelva a la escuela, termine su escuela. Si no tiene un oficio no va a encontrar un trabajo,"* dice Theresa.

"Si no puede encontrar un trabajo, vuelva a la escuela, termine su escuela. Si no tiene un oficio no va a encontrar un trabajo."

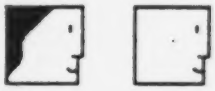
Theresa Anthony

Buscando trabajo

Mi amigo mira en los anuncios del periódico todos los días para encontrar trabajo. Si no ve un trabajo que le guste, dice que no hay trabajos.

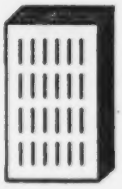
Pero sólo un 15% de los trabajos aparece en anuncios, el resto está "escondido." Si necesita un trabajo, lea esos anuncios. Además consulte con el centro de empleo/trabajo del estado - es gratis. Después busque los trabajos "escondidos." Pruebe estas fuentes:

- Familia, amigos y cualquiera que trabaje - muchos (48%) trabajos se encuentran así.



- Anuncios de SE NECESITA AYUDA (HELP WANTED) - Esté listo para cubrir el formulario y para la entrevista.

- La oficina de personal de la compañía - tendrá listas de trabajo para toda la compañia.



- Escuelas, universidades, hospitales - tienen a menudo trabajos "escondidos."

Cuando visite una empresa NO pregunte ¿Están empleando ? Cortésmente pídale un formulario. Su solicitud estará lista cuando necesiten ayuda.

Recuerde, quizás necesite solicitar muchos puestos de trabajo antes de conseguir uno. No rellene uno o dos formularios y depués espere. Siga haciendo solicitudes.

$$ for school

Are you thinking about vocational training or college? How will you pay for it? Don't let costs keep you away. You may be able to get help. Financial aid can pay for tuition, fees, books, food and transportation. There are three different sorts of financial aid:

- Scholarships/grants - money given to you to pay for school. You do not have to pay these back.
- Work-study program - money you earn in a part-time job while you study. You do not have to pay work-study money back.
- Loans - money you borrow to pay for school. You must pay back loans plus extra money for interest.

The financial aid office of the school you choose will help you with aid. If more than one school offers the training you want check with each school's financial aid office. You want as few loans as possible.

Call the Movin' On Up outreach workers for more ideas.

In Wayne County, call Esmeralda Portillo: (315) 331-2093.

In Livingston, Ontario, Steuben, Wyoming or Yates Counties, call Gastón Torres: 1-800-245-5681.

In Monroe, Niagara or Orleans County, call Paul Ferranti: (716) 395-2356.

Paul Ferranti - Monroe, Niagara or Orleans Counties (716) 395-2356

Esmeralda Portillo - Wayne County (315) 331-2903

Gastón Torres - Livingston, Ontario, Steuben, Wyoming or Yates Counties 1-800-245-5681

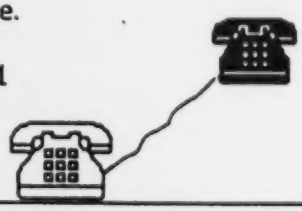
Call the hotline

Movin' On Up is a program for farmworkers in Western New York. Three outreach workers are now visiting homes and camps. Here's how they can help:

- emergency needs - if you need food, clothing or housing help, call the hotline.
- information on health, education and other services - the outreach workers know where you can get help.
- job training and jobs - if you need help in looking for work, the outreach workers wish to help. If you want to learn new job skills, they will help you find a program.

You can call the Movin' On Up office free.

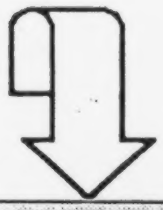
Use the hotline. **The number is: 1-800-245-5681**



$$ para la escuela

¿Está pensando en un entrenamiento vocacional o en una universidad? ¿Cómo lo pagará? No se deje asustar por el costo. Puede conseguir ayuda.

Ayuda financiera puede pagar por la matrícula, los libros, la comida y el transporte. Hay tres clases diferentes de ayuda financiera:



Paul Ferranti - los condados de Monroe, Niagara o Orleans
(716) 395-2356

Esmeralda Portillo - el condado de Wayne
(315) 331-2093

Gastón Torres - los condados de Livingston, Ontario, Steuben, Wyoming o Yates
1-800-245-5681

- Becas y subvenciones - dinero que le dan para pagar la escuela. No tiene que pagarlo de vuelta.
- Programa de estudio-trabajo - dinero que gana en un trabajo de media -jornada mientras estudia. No tiene que devolver este dinero.
- Préstamos - dinero que pide prestado para pagar la escuela. Debe pagar los préstamos y el interés.

La oficina de ayuda financiera de la escuela que usted elija le ayudará. Si más de una escuela ofrece el entrenamiento que quiere, consulte con cada una de las oficinas de ayuda financiera. Quiere los menos préstamos posibles.

Llame a los trabajadores-contacto de Avance para más ideas.

Llame a Esmeralda Portillo en el condado de Wayne al (315) 331-2093.

Llame a Gastón Torres en los condados de Livingston, Ontario, Steuben, Wyoming o Yates al 1-800-245-5681.

En los condados de Monroe, Niagara o Orleans, llame a Paul Ferranti al (716) 395-2356.

Llame a la línea directa

PROGRESO es un programa para trabajadores del campo en el oeste del Estado de New York. Tres trabajadores-contacto visitan ahora casas y campos. Espere su visita. Así pueden ayudarle:

- Necesidades urgentes - Si necesita comida, ropa o ayuda de vivienda, llame a la línea directa.
- Información de asistencia sanitaria, educación y otros servicios - ellos saben cómo ayudarle.
- Entrenamiento y trabajos - Si no está trabajando o necesita ayuda para buscar trabajo al final de la estación, los trabajadores-contacto desean ayudarle. Si necesita adquirir nuevos conocimientos, ellos le ayudarán a encontrar un programa.

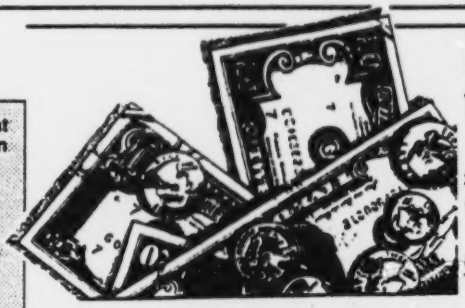
Puede llamar gratis a la oficina de Progreso. Use la línea directa. El número es el 1-800-245-5681.

Movin' On Up

A newsletter for migrant farmworkers in Western New York State

BOCES Geneseo Migrant Center,
Holcomb Building, 210,
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Volume 1, # 5



EITC may mean dollars for you

Earned Income Tax Credit (EITC) is a special tax credit for some workers. With this credit you pay less tax.

Are you eligible for EITC? You may be if you:

- Earned less than $25,296 in 1994 and had two or more children living with you, or
- Earned less than $23,755 in 1994 and had one child living with you, or
- Did not have a child living with you but earned less than $9,000. You must also be between 25 and 65 years old if you had no child living with you.

How do I claim EITC?

If you want the money all at one time, you file a federal income tax form (Form 1040 or 1040A or 1040EZ). If you had a child living with you, you also fill out the form called "Schedule EIC." You can find these forms at your post office or library.

If you have a child, you can also get your EITC payments all year. You fill out Form W-5 (Earned Income Credit Advance Payment Certificate) for your employer. Your employer gives you part of the EITC in each paycheck. You must have a child to get the EITC all year.

For more information, call 1-800-829-1040 and talk to federal tax staff. The call is FREE.

Remember, be sure to use the right Social Security numbers on your forms.

What is CAP?

CAP is the Child Assistance Program. If you:

- are a single parent,
- receive help from the Department of Social Services, and
- live in one of certain New York State counties, CAP might help you. CAP now helps people in: **Albany, Allegany, Broome, Chautauqua, Erie, Monroe, Niagara, Oneida, Onondaga, Rockland, St. Lawrence, Suffolk and Ulster Counties.**
- CAP will give you money in addition to money you earn at work. You will have more money than if you were on welfare.
- You will get your food stamp benefit as cash, not as coupons.
- CAP helps you find and pay for child care.
- You are still eligible for Medicaid, HEAP and other benefits.
- CAP can help you get a job if you do not have one. Or it can help you find a better job.
- CAP helps you to get child support.

To find out if you are eligible, call your Department of Social Services. CAP might help you.

Prepared by the BOCES Geneseo Migrant Center for the Movin' On Up program, funded by the U.S. Department of Health and Human Services. The opinions expressed herein do not necessarily reflect those of HHS.

020144

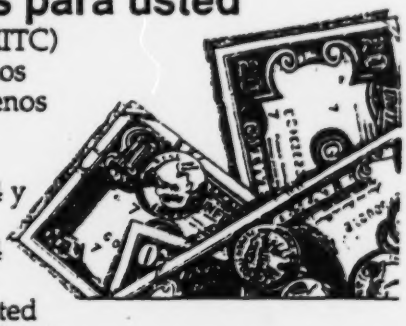
BEST COPY AVAILABLE

Progreso

BOCES Geneseo
Migrant Center,
Holcomb Bldg. 210
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Vol 1, #5

EITC puede significar dólares para usted



El crédito del impuesto de ingresos ganados (EITC) es un crédito de impuestos especial para algunos trabajadores. Con este crédito puede pagar menos impuestos.

¿Califica para EITC? Puede ser si:

- Ganó menos de 25.296 dólares en 1994 y tenía dos o más niños viviendo con usted.
- Ganó menos de 23.755 dólares en 1994 y tenía un niño/a viviendo con ustes, o
- No tenía ningún niño viviendo con usted pero ganó menos de 9.000 dólares. Además debe de estar entre los 25 y 65 años de edad si no tiene niños viviendo con usted.

¿Cómo reclamar EITC?

Si quiere el dinero todo de una vez, rellene un formulario de impuestos federales (Forma 1040 ó 1040A ó 1040EZ). Si tenía un niño/a viviendo con usted, puede también relllenar el formulario llamado "Schedule EIC". Puede encontrar estos papeles en el correo o en la biblioteca.

Si tiene un hijo/a puede también recibir sus pagos de EITC durante todo el año. Rellene el formulario W-5 (Certificado de Pago por Adelantado del Crédito de Ingresos Ganado) para su jefe.

Su jefe le da parte de EITC en cada cheque. Debe tener un niño/a para recibir EITC todo el año.

Para más información, llame al 1-800-829-1040 y hable con el personal de impuestos federales. La llamada es gratis.

Recuerde, asegúrese de poner el número correcto de Seguro Social en los formularios.

Recuerde, asegúrese de poner el número correcto de Seguro Social en los formularios.

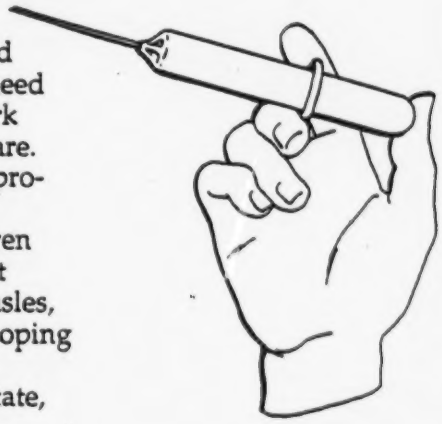
¿Qué es CAP?

CAP es el Programa de Asistencia Infantil. Si usted:

- es padre/madre solo,
- recibe ayuda del Departamento de Servicios Sociales, y
- vive en uno de ciertos condados de New York, CAP puede ayudarle. CAP ahora ayuda a personas en los condados de: **Albany, Allegany, Broome, Chautauqua, Erie, Monroe, Niagara, Oneida, Onondaga, Rockland, St. Lawrence, Suffolk y Ulster.**
- CAP le dará direro además del dinero que gana en el trabajo. Tendrá más dinero que si estuviera en asistencia pública.
- Su beneficio de los cupones de alimentos será en dinero no en cupones.
- CAP le ayuda a encontrar y pagar por el cuidado de los niños.
- Todavía califica para Medicaid, HEAP y otros beneficios.
- CAP le puede ayudar a conseguir un trabajo si no tiene uno. O encontrar uno mejor.
- CAP le ayuda a conseguir asistencia para niños.

Para saber si califica, llame al Departamento de Servicios Sociales. CAP pude ayudarle.

Your children need shots to go to school



You know that your children need shots to keep them healthy. They also need shots (immunizations) to go to New York schools, to Headstart programs or daycare. (Immunization means getting a shot to protect against disease.)

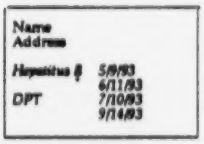
The shots will protect your children from serious diseases. Shots will protect against: diptheria, hepatitus B, Hib, measles, mumps, polio, rubella, tetanus and whooping cough.

To attend schools in New York State, your children need these shots:

Diptheria	3 shots (usually part of a DPT shot - DPT means diptheria, pertussis (whooping cough), tetanus
Polio	3 doses
Mumps	1 shot
Rubella	1 shot
Measles	2 shots
Hepatitus B	3 shots (if born on or after 1/1/93)

Also, if your children attend Headstart or daycare they will need:

Hib	3 doses if less than 15 months old or 1 dose if more than 15 months old


Name
Address

Hepatitus B	5/9/93
	6/11/93
DPT	7/10/93
	9/14/93

You will need to show proof that your children have had shots. Ask your doctor or clinic to give you a shot record card. Carry this record with you when you move. Keep it in a safe place.

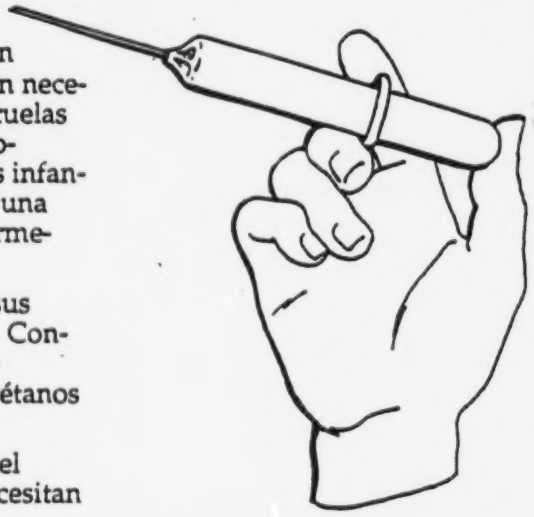
Your children can get free shots and checkups at "well baby" clinics. In New York State you can call the Growing Up Healthy Hotline to find out more about the clinics. You can also find out when your child needs shots. Call: 1-800-522-5006. Spanish speakers are available.

1-800-522-5006

Growing Up Healthy Hotline

Give your children a good start. Get them ready for school. See that they get their immunizations.

Sus hijos necesitan vacunas para ir a la escuela



Sabe que sus hijos necesitan vacunas para estar sanos. También necesitan vacunas para asistir a las escuelas del Estado de New York, a los programas de Headstart o guarderías infantiles. (Inmunizar significa recibir una vacuna para proteger contra enfermedades.)

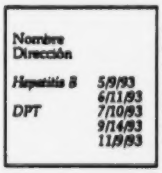
Las vacunas protegerán a sus hijos contra enfermedades serias. Contra: Difteria, Hepatitis B, Hib, sarampión, paperas, polio, rubeola, tétanos y tos ferina.

Para asistir a las escuelas del Estado de New York, sus hijos necesitan las siguientes vacunas:

Difteria	3 vacunas (generalmente parte de la vacuna DPT-DPT significa difteria, Pertussis(tos ferina), Tétanos.
Polio	3 dosis
Paperas	1 vacuna
Rubéola	1 vacuna
Sarampión	2 vacunas
Hepatitis B	3 vacunas (los nacidos en o después de 1/1/93)

Además, si asisten a Headstart o guardería infantil necesitarán:

Hib	3 dosis si son menores de 15 meses o 1 dosis si son mayores de 15 meses


Nombre
Dirección

Hepatitis B 5/9/93
6/11/93
DPT 7/10/93
9/14/93
11/9/93

Necesitará presentar el comprobante de que ellos recibieron las vacunas. Pídale a su médico o clínica que le den la tarjeta con la vacunas recibidas. Lleve esta tarjeta con usted cuando se mude. Manténgala en un lugar seguro.

Sus hijos pueden recibir vacunas y exámenes médicos gratis en clínicas de niños ("well baby"). En el Estado de New York puede llamar a la línea directa de "Creciendo Sano" para saber más sobre las clínicas. También puede enterarse de cuándo su hijo/a necesita las vacunas. Llame al 1-800-522-5006. Hay personas que hablan español.

Dé a sus hijos un buen comienzo. Téngalos listos para al escuela. Asegúrese que reciben sus vacunas.

1-800-522-5006
Línea Directa de Creciendo Sano

Movin' On Up

César Chávez Birthday

March 31 was the birthday of one of the best friends of migrant farmworkers. César Chávez was born March 31, 1927. Chávez worked for more than forty years for a better life for farmworkers. He and his union, the United Farmworkers of America, always fought for farmworkers' rights, for better wages and working conditions. He became a symbol of farmworkers' hopes. ¡Viva La Causa, Viva César Chávez!

Congratulations!

John Fields and Lawrence Jackson recently finished the first step to become truck drivers. They passed the tests to receive Commercial Drivers Licenses. Before taking the tests they went to truck driving school in Batavia, New York. They learned the rules for truck drivers and how to handle the trucks. Now they are taking on-the-job training. After completing this training, they may get full-time driving jobs. Congratulations, John and Lawrence!

What causes 1 in 5 deaths in New York?

What causes twice as many deaths as homicide, suicide, AIDS, breast cancer and motor vehicle accidents combined?

Give up?

TOBACCO!

Tobacco causes nearly one in five deaths in New York State. More than 30,000 New Yorkers are killed each year by tobacco.

Use of tobacco, especially smoking cigarettes, causes:

- lung cancer
- cancer of the lips, mouth and throat
- cancer of the bladder and kidney
- cancer of the pancreas
- cancer of the stomach
- coronary heart disease
- chronic bronchitis
- peptic ulcer disease
- chronic obstructive lung disease

Do you use tobacco? Do you need help to quit? You can call the National Cancer Institute free to talk to trained staff. The number is: 1-800-4-CANCER.

Data source: Tobacco-Free New York: A Plan for Action, December 1993

Genesee Valley Board Of Cooperative Educational Services

Cumpleaños de César Chávez

El 31 de marzo fue el cumpleaños de uno de los mejores amigos de los trabajadores migrantes. César Chávez nació el 31 de marzo de 1927. Chávez trabajó más de cuarenta años para mejorar la vida de los trabajadores del campo. él y su sindicato, Campesinos Unidos de América, lucharon siempre por los derechos, mejores salarios y condiciones de trabajo. Se convirtió en un símbolo de las esperanzas de los campesinos. ¡Viva La Causa, Viva César Chávez!

Enhorabuena

John Fields y Lawrence Jackson han terminado recientemente el primer paso para ser conductores de camiones. Aprobaron los exámenes para recibir las Licencias de Conductores Comerciales. Antes de tomar los exámenes fueron a la escuela de conductores en Batavia, New York. Aprendieron las reglas para los conductores de camiones y como manejarlos. Ahora se están entrenando sobre la marcha. Después de completar su entrenamiento, pueden conseguir trabajos de conductores de jornada completa. ¡Enhorabuena, John y Lawrence!

¿Qué causa de 1 a 5 muertes en New York?

¿Qué causa dos veces más muertes que homicidio, suicidio, SIDA, cáncer de mama y accidentes de tráfico juntos?

¿No sabe?

TABACO

El tabaco causa cerca una de cada cinco muertes en el Estado de New York.
Más de 30.000 personas en New York son matad as por el tabaco.

El uso del tabaco, especialmente los cigarrillos, causa:

- Cáncer de pulmón
- Cáncer de labios, boca y garganta
- Cáncer de vejiga y riñón
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de estómago
- Enfermedades del corazón
- Bronquitis crónica
- Úlceras pépticas
- Enfermedades crónicas del pulmón

¿Usa usted tabaco? ¿Necesita ayuda para parar? Puede llamar gratis al Instituto Nacional del Cáncer y hablar con personal entrenado. El número es el:1-800-4-CANCER.

Movin' On Up

SPECIAL FOOD ISSUE

A newsletter for migrant farmworkers in Western New York State

BOCES Geneseo Migrant Center
Holcomb Building, 210,
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Volume 1, #6

Do you need Food Stamps?

If it is hard to make the food dollars stretch, you may need help from Food Stamps. Food stamps are coupons to help you buy food at grocery stores. You do not have to pay for these coupons.

Who can receive food stamps?

United States citizens and some legal aliens are eligible. You may be eligible if you:

- are not working, or
- are working but receive low wages
- you meet rules for income and resources

Monthly gross income limits for Nonelderly & Nondisabled Households

Household Size	Monthly Income
1	$798
2	$1,066
3	$1,335
4	$1,604
5	$1,872
6	$2,141
7	$2,410
8	$2,678

each additional person + $ 269

Resources

Resources include such items as cash, money in the bank, cars and trucks. Some count and some do not. The caseworker will know which ones count. Each household can have up to $2,000 in resources that count and still be eligible. If there is a person in the household 60 years or older, the household can have as much as $3,000 in resources.

You can get an application for food stamps at your local Department of Social Services. You can also call them to mail one to you. Fill in as much information as you can. The Social Services worker will help you finish. You will need to give the worker some information. You will need:

- proof of your identity - you can use a driver's license, a photo ID, alien resident card or some other proof
- Social Security number for each person in the household
- Proof of your income (pay stubs, income tax return or W-2 form)
- proof of birth date (birth certificate or passport)
- proof of where you live and how much you pay
- utility bills (gas, electric, telephone bills if you have them)

If you don't have these items or need help getting them, ask Social Services for help.

Prepared by the BOCES Geneseo Migrant Center for the Movin' On Up program, funded by the U.S. Department of Health and Human Services. The opinions expressed herein do not necessarily reflect those of HHS.

020144

BEST COPY AVAILABLE

Progreso

BOCES Geneseo
Migrant Center,
Holcomb Bldg, 210
Geneseo, NY 14454
716-245-5681
1-800-245-5681

Vol 1, #6

¿Necesita cupones de alimentos?

Si no le llega el dinero para comprar comestibles, puede que necesite Cupones de Alimetos. Estos cupones se usan para ayudarle a comprar alimentos en las tienzdas de comestibles. No tiene que pagar por estos cupones.

¿Quién puede recibir cupones de alimentos?

Los ciudadanos de los Estados Unidos y algunos emigrantes legales. Puede calificar si:

- no está trabajando, o
- está trabajando pero recibe poco salario
- esá dentro de las regulaciones de **salario** y **recursos.**

Límites de salario mensual bruto para hogares de personas no ancianas y no incapacitadas.

Número de personas	Salario mensual
1	$798
2	$1,066
3	$1,335
4	$1,604
5	$1,872
6	$2,141
7	$2,410
8	$2,678

Cada persone extra + $ 269

Recursos

Los recursos incluyen cosas como, dinero en efectivo, dinero en el banco, autos y camiones. Unas cosas cuentan y otras no. La persona asignada sabrá cuáles cuentan. Cada hogar puede tener hasta 2.000 dólares en recursos que cuentan y todavía ser elegibles. Si en la familia hay una persona de 60 años o más, el hogar puede tener hasta 3.000 dólares en recursos.

Puede conseguir una solicitud para los cupones de alimentos en su Departamento de Servicios Sociales. También los puede llamar para que se la manden por correo. Escriba todos los datos que pueda, un empleado del Servicio Social le ayudará a terminar de rellenarla. Necesitará darle alguna información al empleado. Necesitará:

- Prueba de su identidad - La licencia de conducir, una identificación con foto, La tarjeta de residente u otra prueba.
- Los números de la Seguridad Social de todas las personas del hogar.
- Prueba de sus ingresos (recibos del salario, formularios de impuestos o la forma W2)
- Comprobante de su fecha de nacimiento (certificado de nacimieno o pasaporte)
- Comprobante de su dirección y cuánto paga.
- Recibos (gas, electricidad, teléfono si los tiene)

Si no tiene estas cosas y necesita ayuda para conseguirlas, pida ayuda en el Servicio Social.

Food pantries give emergency help

If you or someone you know needs food, food pantries in western New York can often help. Food pantries most often give food for emergencies. If you have run out of money for food, a pantry may be able to give you food for one to seven days. Food pantries often have canned and dried foods. Some pantries also have foods that need refrigeration. Here's what you need to do:

• Ask the Department of Social Services or Police Department where there is a pantry to serve you. Ask for the phone number.

• Call the pantry and tell about your need.

• Give them the information they need to serve you. You will probably need to tell them:
- where you are living
- the number of adults and children who need food
- whether you receive food stamps

• Provide them with proof of your income and need for food if they request it.

If you need help with emergency foods, think of the food pantries.

WIC helps some families

• Do you have a child or children 5 years old or younger?
• Are you pregnant?
• Are you nursing a child?

If you said "yes" to any of those questions, you may be able to get help from WIC.

WIC means Women, Infants and Children. If you meet WIC rules, WIC will give you special checks to buy food. You can buy milk, cheese, eggs, juice and cereal, peanut butter or dried beans. Each check is written for specific foods. You can take the checks to local stores which accept WIC checks. WIC staff also help you plan good meals for your family. This table shows the income rules:

New York State WIC Income Eligibility Guidelines
July 1, 1994 - June 30, 1995
GROSS INCOME

Family Size	Annual	Monthly	Weekly
1	$13,616	$1,135	$262
2	$18,204	$1,517	$351
3	$22,792	$1,900	$439
4	$27,380	$2,282	$527
5	$31,968	$2,664	$615
6	$36,556	$3,047	$703
7	$41,144	$3,429	$792
8	$45,732	$3,811	$880
For each additional Family Member, add	+ $4,588	+ $383	+ $89

WIC will also need health information from a doctor or clinic. If you or someone you know needs WIC, call your local WIC office.

Livingston County	(716) 243-7530
Niagara County	(716) 285-0975
Ontario/Steuben/Wayne/Yates Counties	1-800-724-0862
Orleans County	(716) 589-4139
Western Monroe Co.	(716) 637-8809
Wyoming County	(716) 786-5516

If a WIC office is not listed for your area, call your county Department of Health or Social Services for information. Check and see if WIC can help you.

Las despensas de alimentos prestan ayuda de emergencia

Si usted o alguien que conoce necesita comida, las despensas de alimentos del noroeste del estado de New York pueden ayudar. Muchas de las veces donan alimentos para emergencias. Si ha terminado el dinero de la comida, una de estas despensas le puede dar alimentos hasta para siete días. Generalmente tienen alimentos enlatados o secos. Algunas despensas tienen alimentos que necesitan refrigeración. Aquí está lo que necesita hacer:

- Pregunte en el Departamento de Servicios Sociales o en la policía por una despensa que le ayude. Pída el número de teléfono.
- Llame y dígales lo que necesita.
- Déles la información que necesitan para ayudarle. Posiblemente necesite decirles:
  - dónde vive
  - el número de adultos y niños que necesitan alimentos
  - si recibe cupones de alimentos
- Déles un comprobante de sus ingresos y necesidad de alimentos si se lo piden.

Si necesita alimentos en una emergencia, piense en las despensas de alimentos.

WIC ayuda a algunas familias

- ¿Tiene un niño o niños de 5 años o menores?
- ¿Está embarazada?
- ¿Está amamantando un bebé?

Si ha contestado afirmativamente a alguna de esas preguntas, puede conseguir ayuda.

WIC es un programa que da alimentos a familias que necesitan ayuda. WIC significa Mujeres, Infantes y niños. Si satisface los requerimientos de WIC, WIC le dará unos cheques especiales para comprar comida. Puede comprar leche, queso, huevos, jugo de frutas y cereal, Peanut butter o frijoles. Un alimento específico está escrito en cada cheque. Puede llevar los cheques a las tiendas locales que acepten cheches de WIC. El personal de WIC le ayudará a planear buenas comidas para su familia. Requerimientos de ingresos:

Guía de elegibilidad de WIC
del Estado de New York
1 de julio de 1994- 30 de junio de 1995
INGRESOS TOTALES

Nº de personas	Anual	Mensual	Semanal
1	$13,616	$1,135	$262
2	$18,204	$1,517	$351
3	$22,792	$1,900	$439
4	$27,380	$2,282	$527
5	$31,968	$2,664	$615
6	$36,556	$3,047	$703
7	$41,144	$3,429	$792
8	$45,732	$3,811	$880
Por cada miembro de la familia extra, añada	+ $4,588	+ $383	+ $89

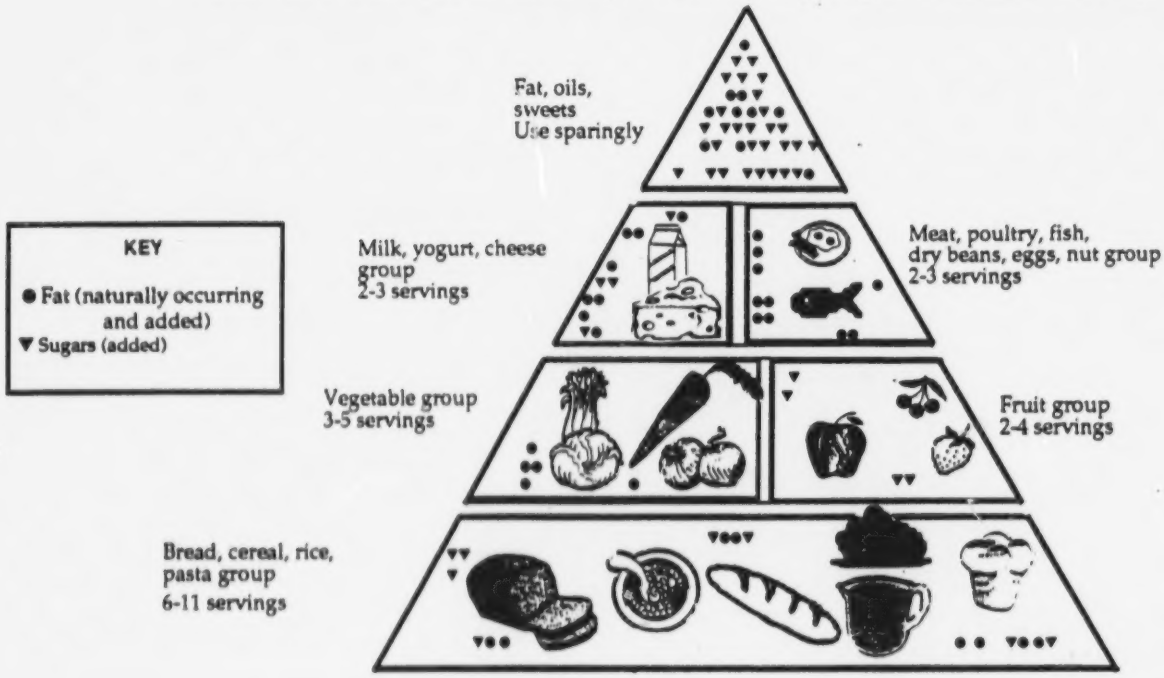
WIC necesitará también información médica de un médico o clínica. Si usted o alguien que conoce necesita WIC, llame a la oficina de WIC local.

Condado de Livingston	(716) 243-7530
Condado de Niágara	(716) 285-0975
Condados de Ontario/ Steuben/Wayne/Yates	1-800-724-0862
Condado de Orleans	(716) 589-4139
Condado de WE. Monroe	(716) 637-8809
Condado de Wyoming	(716) 786-5516

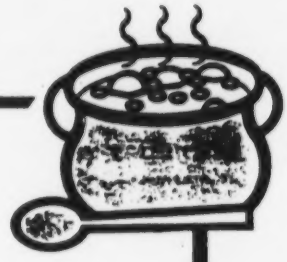
Si no aparece una oficina de WIC en su zona, llame al departamento de Salud para pedir información. Averigüe si WIC le puede ayudar.

Eating right

Do you know what foods your body needs? Here's a chart to help you plan. You can see at once that you need many of the foods at the bottom of the pyramid. But you need fewer of the foods at the top. Small children should also eat a variety of foods. They may need smaller servings.



Potato Soup



You will need:

1 small onion
2 large potatoes
1 cup water
1/4 teaspoon pepper
1 teaspoon margarine
1 teaspoon salt
1 cup skim milk

What to do:

1. Chop onion and potatoes into small pieces.
2. In a large pan, cook onion with margarine until tender.
3. Add potatoes, salt and water and bring to a boil.
4. Cover and cook for 15 minutes (until potatoes are soft).
5. Stir in skim milk and pepper and simmer until hot - not boiling.
6. Enjoy!

(For thicker soup, mash some of the potatoes before you add milk)

This recipe serves 2 - 3 people.

Adapted from recipe in Simply Cooking, Foodlink, Inc., 1992.

BEST COPY AVAILABLE

Comiendo correctamente

¿Sabe qué alimentos necesita su cuerpo? Esta lista le ayudará a planear. A primera vista puede ver que necesita muchos de los alimentos en la base de la pirámide. Pero necesita menos de la cima. Los niños pequeños deben comer también una variedad de alimentos. Necesitarán porciones más pequeñas.

CLAVE
- ● Grasa (natural o añadida)
- ▼ Azúcar (añadido)

Sopa de patatas

Necesita:
1 cebolla pequeña
1 cucharadita de margarina
2 patatas grandes
1/4 de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal
1 taza de agua
1 taza de leche desnatada

Qué hacer:
1. Corte la cebolla y las patatas en trozos pequeños.
2. En una sartén grande fría la cebolla en la margarina hasta que esté blanda.
3. Añada las patatas, la sal y el agua y deje hervir.
4. Tape y cocine 15 minutos (hasta que las patatas estén blandas).
5. Eche la leche y la pimienta y deje al fuego - caliente, no hirviendo.
6. ¡Qué aproveche!

(Para una sopa más espesa, haga puré una de las patatas antes de añadir la leche)

Esta receta sirve 2 - 3 personas. Adaptada de una receta en Simply Cooking, Foodlink, Inc., 1992.